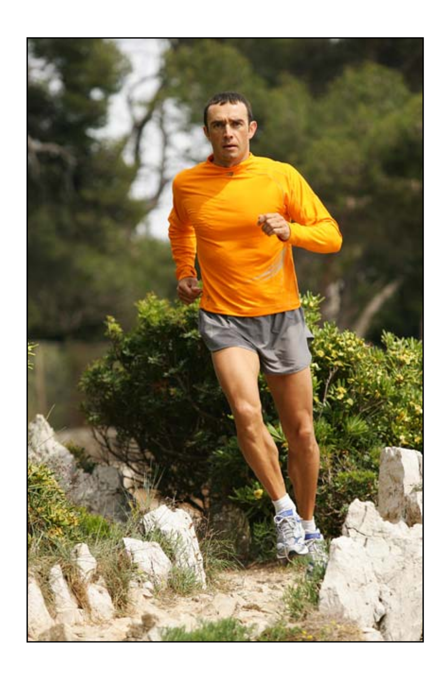
DOSSIER : “FRACTIONNÉ”, MODE D’EMPLOI

Chapitre 5 :
une variante : le fartlek



Le fartlek, mot d’origine suédoise, qui signifie “jeu de vitesse”, est aussi une bonne façon de travailler le fractionné mais dans la nature, en jouant sur le profil du terrain, et en se fiant à ses sensations.

Définition

Le Fartlek ou “Jeu de Vitesse” mis au point par Gosta-Olander est une application de l’entraînement intermittent se déroulant dans la nature sur un terrain vallonné.

Application

- Le but du jeu est donc de placer des exercices de vitesse dans votre séance d’entraînement de façon tout à fait libre, quand vous en avez envie.
- Ces sprints, qui doivent être courts pour ne pas vous épuiser pour le reste de la séance, doivent être suivis d’une phase de récupération.
- Les bénéfices pour le coureur sont d’abord de varier la monotonie d’une séance et de faire travailler le cardio en général.
- Attention toutefois de ne pas en abuser car, si c’est du plaisir, c’est aussi moins précis qu’une séance de fractionné spécifique.
- Il faut aussi respecter des temps de récupération entre chaque séance, et donc ne pas le faire à chaque sortie sous peine de ne pas bien récupérer.